

小寒已至 这些保暖养生法请收好



小寒,是农历二十四节气中的第23个节气,也是冬季的第五个节气。小寒时节,正值“三九”隆冬之际,意味着一年最冷的开始。《黄帝内经》言:“春夏养阳,秋冬养阴。”冬日万物敛藏,养生需顺应自然界收藏之势,收藏阴精,使精气内聚,以润五脏。

冬季是肾的主令时节,冬气通于肾,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化。所以小寒养生很重要的一点就是“养肾防寒”。

注意防护

冬季是呼吸道疾病高发季节,随着气温下降,防止感冒、发烧及其他呼吸道疾病显得尤为重要。每个人都是自己健康第一责任人。坚持正确佩戴口罩,勤开窗常通风,注意个人卫生,养成健康的生活方式。

固护阳气

小寒节气,南北都经历着寒和湿两大阴邪,低温天气会消耗人体更多的阳气,此时更应该固护体内阳气。

小寒起居,多睡一小时。小寒进入了一年中最寒冷的日子,自然界中的阳气处于一种封藏的状态,人也要符合自然的规律,不要扰动阳气,尽量早睡晚起,以待阳光。尤其是冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病,每天多睡一小时,对人体健康十分有益。

小寒出行,必待日光。晒太阳是很好的生阳方法,不仅可以驱走寒气,还能预防骨质疏松,减少抑郁。晒太阳时,建议掌心张开朝向太阳,配合散步或深呼吸,时长控制在半小时到一小时。

由于夜里的阴冷很容易伤人,所以大家在小寒节气要尽量避免夜里出行,如果非要出门的话,出门之前喝点热汤。临睡前用热水泡脚或者加点艾叶,湿气重的可以加点花椒,先煮再泡,助阳效果会更好。

防寒保暖

小寒时节着衣应以保暖为第一要务,尤其是头颈、背、手等易受凉的部位要倍加呵护。

平时就手脚冰冷的人,小雪时节可能会觉得更冰冷。在寒冷时,如果只是穿得很暖而不戴帽子,体会迅速从头部散去。所以说,平时怕冷的人,外出最好戴一顶帽子,即使是单帽也有很好的御寒效果。

另外,很多人认为衣服穿得越厚越暖和,其实不然,因为衣服的保暖性与衣服内空气层的厚度有关,衣服太厚且紧贴身体,空气层厚度为零,反而保暖性降低。因此,着衣应选用分量轻、蓬松、保暖性强的羊毛、丝棉、羽绒等制品。

预防疾病

冬季人体抵抗力较弱,气温的变化以及冷风的侵袭,很容易导致疾病加重一定要有防病”意识。

气温骤降,血管收缩,血压升高,容易出现心肌缺血,这是寒冷天气下引发心脏疾病的重要原因。因此冬季老年人要注意保暖,合理用药控制血压。如果有胸闷、隐痛或心慌等情况,即使发作时间很短,也要格外重视。

冬季还是脑梗的高发季节,这与寒冷天气导致血压升高有关。冬天气温低,人的血管收缩,肌肉和韧带柔韧性较差,对关节的保护力度减弱,运动中稍有不慎就会造成关节损伤及骨折。因此,在天寒地冻的天气里,大家尤其是老年人,出行时最好是有人陪伴或者辅助拐杖等。在室外锻炼时,要尽量避开结冰的路面,室内运动也要充分进行准备活动,伸展肢体,进行“预热”。

适当运动

适当的体育锻炼和户外活动,能够增强身体御寒能力,可选择快走、八段锦、太极拳等运动方式。

需要注意的是,气温过低时,老年人和冠心病、高血压等慢病人群最好避免在早晨运动,可以等到上午9时至10时或下午3时至4时气温较高时再运动。此时,不宜加大体能消耗,避免体肤开泄、出汗耗阳,可选择快走、八段锦、太极拳等运动方式。

减咸增苦

小寒时节是冬季进补的最佳时节,但进补不要冒进,需要给肠胃一个适应的过程,所以要提前做好“引补”。

什么是“引补”?就是先把脾胃功能调好,这样才可以避免因进补不耐受而对身体造成伤害。

引补的方法也很简单,平时可吃些健脾开胃的药物,如党参、太子参、炒薏苡仁、山药、莲子、砂仁等调整脾胃功能。再根据自身的健康条件,适当服食一些精肉,如牛肉、羊肉、鸡肉以及人参、蜂王浆、牛奶、鸡蛋、豆浆、红枣、桂圆肉等进补。若进补后无明显的肠胃不适症状,则引补成功。

小寒气候寒冷,是上火”的旺季”。这时的饮食应减咸增苦,多吃如苦瓜、陈皮、莲子心、苦荞麦等苦味食物可助心阳,减少过亢的肾水,起到养肾的功效。

冬季饮食除要少吃咸外,还要切忌黏硬、生冷食物,因为此类食物属阴,易使脾胃之阳受损。

高热量食物能给身体带来高温暖吗?

高热量≠高温暖。高热量食物对于提高抗寒能力基本没有帮助。因为让人体温暖的热量“锅炉”主要是细胞中的线粒体。高热量食物容易造成脂肪堆积,而人体脂肪比例占据越大,线粒体总量就越少,就会易导致摄入的食物无法高效地燃烧释放热能。如动物内脏、油炸食品、甜品等高热量食物,吃多了不仅不能帮助身体产生热量,反而容易导致肥胖和“三高”问题。

常吃这几类食物身体更“扛冻”

为达到御寒保暖的目的,在饮食上应做出以下改变:

高蛋白食物。天冷要适当增加高蛋白食物的摄入,因为蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表发散出来。如禽畜肉、鱼肉和鸡蛋等,但要注意每天吃肉量最好控制在0.1千克以内。

饭前喝热粥、热汤。饭前喝热粥或热汤可暖肠胃。如:杂粮粥、小米南瓜粥、红豆红枣粥。注意不要食用过烫的粥,以免刺激食道,损伤食道黏膜。

零食首选坚果。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素,以及铁、锌、钙等矿物质,还有一定量的蛋白质,都能帮助人们抵抗寒冷。

多吃黑色食物。黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等黑色食物中富含多种氨基酸和铁、锌等微量元素,可以补血养肾,增加人体免疫功能,提高抗寒能力。

舟山人的“补身神菜”

“三九补一冬,来年无病痛”。每到寒冷时节,不少人会选择食补,有的还会熬制膏方来吃。给大家介绍舟山人的独门“老酒补身法”。

1. 酒浸黑枣

做法:先将黑枣清洗干净,上锅蒸一下,凉透后放入密封的容器里,倒入老酒,盖上盖子,一个月后就可以吃了(一次不要吃超过半斤),酒醇枣香,入口微甜,提神开胃增食欲。



2. 酒冲蛋

做法:先将老酒在酒壶里烫热(约80℃左右),然后将鸡蛋打碎放在容器中,放上一匙白糖,一边冲酒,一边搅拌,待鸡蛋冲熟后即可饮用。酒冲蛋有益于缓解脾胃虚弱导致的消化不良、食欲不振、腹胀等不适症状,冬天热乎乎来上一碗,别提有多舒适。



3. 酒蒸芝麻胡桃肉

做法:取半斤芝麻、1斤胡桃肉和半斤白糖,在石臼里撮碎拌和,然后藏在容器里,倒上1斤老酒,在锅里蒸一小时左右,待胡桃肉蒸熟,即可食用。芝麻多脂肪,胡桃肉还有多种氨基酸,被酒一冲,加速溶解,可壮腰强筋骨。



4. 酒淘黄鱼

做法:大黄鱼去鳞去鳃洗净,将切好的姜片塞进鱼肚,然后整条大黄鱼放入黄酒中浸泡一夜,然后加入黑枣、冰糖、枸杞,大火煮开再文火慢炖。黄鱼营养丰富,一口鱼汤喝下,鱼鲜、酒香带着微甜,余味悠长,暖胃暖心。



5. 酒配糯米童子鸡

做法:取1斤糯米和2至3斤重的童子鸡,先将糯米加水放在锅里,将鸡放在篾里笼上,用稻草火烧煮,待鸡熟了,就可分1至2次食用。所谓“老酒喝喝,鸡肉扒扒”,做好的糯米童子鸡充满香气,又鲜又嫩,不仅味道鲜美,且营养价值高,是补神强身的滋补品。



(来源:人民网、科普中国、“中国舟山普陀”公众号)